

ABBEVILLE
3 & 4 mai 2025



FESTIVAL du
Bien - Être

Parc de la Bouvaque
de 10h à 18h

entrée
gratuite

restauration
sur place

*Découvrez l'art du bien-être pour tous
et faites le plein d'oxygène et de zénitude !*



+d'infos
sur l'application
Abbeville



Rens. : mairie d'Abbeville - Pôle évènementiel - 03 22 19 12 63 - www.abbeville.fr

Ville d'Abbeville

[villedabbeville](https://www.instagram.com/villedabbeville)

[ville.dabbeville](https://www.tiktok.com/ville.dabbeville)



Après trois éditions réussies, nous sommes très heureux de renouveler cette année le « Festival du bien-être » pour une quatrième édition au cœur du parc de la Bouvaque !

Quel plus bel endroit pouvions-nous choisir que ce véritable poumon vert de notre ville où la nature est préservée ?

Un beau week-end en perspective, placé sous le signe de la détente, de la relaxation et de la recherche d'apaisement.

Le programme que nous avons élaboré avec Eric Balédent, adjoint en charge des animations, les services de la Ville, ainsi que nos différents partenaires se veut extrêmement varié pour vous faire découvrir un bel éventail d'activités tournées vers le bien-être.

Durant ces deux journées, les familles, les passionnés mais aussi les curieux vont pouvoir déambuler dans les allées du parc pour découvrir et s'initier à des pratiques mais aussi profiter, simplement, des espaces aménagés.

Les professionnels, spécialistes et experts dans leurs domaines se mettent à votre disposition pour vous proposer de beaux moments durant lesquels vous apprendrez à prendre du temps pour vous tout en profitant du cadre exceptionnel de la Bouvaque.

Pour satisfaire les envies gourmandes, des stands de restauration, en phase avec l'esprit de ce festival, sont également proposés à différents endroits pour le plus grand plaisir de vos papilles.

Très attachés à ce qu'Abbeville soit toujours une ville où il fait bon vivre, nous avons à cœur de valoriser nos richesses naturelles et d'y créer des instants privilégiés uniques.

La Festival du bien-être est un formidable exemple de ce que nous pouvons réaliser, tous ensemble, au cœur de ce magnifique poumon vert.

À toutes et tous, je vous souhaite un excellent week-end bien-être pour faire le plein d'oxygène !

Pascal DEMARTHE

Maire d'Abbeville

Président de la Communauté d'agglomération de la Baie de Somme

Conseiller régional des Hauts-de-France

Bien à vous,



Le Festival du bien-être se déroulera les 3 et 4 mai de 10h à 18h au sein du parc de la Bouvaque. C'est un événement qui vous permettra de découvrir différentes pratiques en lien avec le bien-être, vous ressourcer, profiter d'instantanés en famille, redécouvrir notre joli parc et en connaître davantage sur la faune et la flore.

Nouveauté : les conférences !

Samedi :

- 15h30 : conseils sur la nutrition avec Mathilde DESANLIS-PIDOUX

Dimanche :

- 10h30 : séance de yoga du rire avec Sandrine DESSEIN,

- 14h00 : conseils sur la nutrition avec Mathilde DESANLIS-PIDOUX

- 15h00 : qu'est-ce que le bien-être et comment le trouver ? + séance collective de DO IN avec Soumaya LE ROUZIC,

- 16h00 : séance de yoga du rire avec Sandrine DESSEIN.

Les praticiens

(LISTE NON EXHAUSTIVE)

SOPHROLOGIE

Sylvain VAILLANT – le 3 mai 2025

Sensibilisez-vous à la sophrologie, apprenez à vous détendre à travers différents exercices de relaxation : prenez du temps pour votre bien-être.

IRIDOLOGIE ET AURICULOTHÉRAPIE

Christine DELIGNIÈRE (BIO AID) – les 3 et 4 mai 2025

L'iridologie, l'humain dans l'iris, consiste à dépister les points de vulnérabilité, d'hérédité, les forces et faiblesses avec des outils de naturopathie et d'auriculothérapie. L'auriculothérapie, l'humain dans l'oreille, consiste à stimuler des points dans l'oreille en lien avec l'inconfort, le mal-être pour aider chacun à retrouver la santé.

RÉFLEXOLOGIE, NATUROPATHIE ET MESSAGES

Pauline POCLÉ (L'ES SENS DU BIEN-ÊTRE)

les 3 et 4 mai 2025

Venez échanger autour de l'hygiène de vie, découvrez la naturopathie et venez tester une démonstration de réflexologie ou de massage bien-être.

SONOTHÉRAPIE

Mélanie MOROY (LES BOLS DE MEL) – les 3 et 4 mai 2025

Mélanie vous emmène dans un voyage sonore, fait de relaxation, de détente et de lâcher-prise, accompagné de bols tibétains. Pour approfondir le relâchement du corps, le massage au bol kansu et le massage Amma assis complètent votre bien-être.

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : QUALITÉ DE VIE EN ENTREPRISE

Claire TETIER (GRAINES DE CONFIANCE) – le 3 mai 2025

Claire vous propose des formations, ateliers et séminaires pour communiquer sans conflit, encourager et motiver les équipes, renforcer la cohésion et apprendre à gérer le stress pour éviter le burn-out.

BIEN-ÊTRE EN FAMILLE

Marie DESENCLOS, Valérie MARCET et Christine LOBBE (BIEN-ÊTRE EN FAMILLE) – le 3 mai 2025

Découvrez des ateliers, jeux et activités pour favoriser le bien-être en famille.

ATELIERS DE FABRICATION ET PARCOURS SENSORIELS

Ludothèque (PRÉLUDE) – les 3 et 4 mai 2025

Découvrez un univers sensoriel grâce au parcours de motricité, au mur sonore, à la tente multi-sensorielle et à des ateliers créatifs (3-6 ans : bouteilles sensorielles, 7 an et + : galaxie en pot).

ÉQUITHÉRAPIE

Marie LHOMEL (RÊNES ET SENS) – les 3 et 4 mai 2025

Profitez d'une prise en charge thérapeutique fondée sur la présence du cheval : idéale pour toute personne atteinte d'un handicap ou en quête d'un mieux être dans ses dimensions psychiques, corporelles, cognitives, sensorielles et sociales.

YOGA DU RIRE ET HYPNOSE

Sandrine DESSEIN - les 3 et 4 mai 2025

Découvrez le yoga du rire, une activité qui booste votre énergie, votre vitalité tout en apportant de la détente et de la relaxation : sous forme d'exercices simples de rire, cette activité est réalisée en groupe. Apportez un tapis, de préférence et une bouteille d'eau. Sandrine vous propose également une séance découverte d'hypnose pour travailler votre objectif santé à un autre niveau vous permettant ainsi d'obtenir des solutions efficaces.

RÉALISATION DE SAVONS

MAISON POUR TOUS – le 3 mai 2025

Venez réaliser des savonnets colorés et parfumés : choisissez couleurs, formes et parfums pour des savons uniques ! Un moment de détente et de plaisir à partager en toute convivialité.

PÉRINATALITÉ (MASSAGES ET BAINS ENVELOPPÉS)

Hélène LAMOTTE (COEUR DE ROSES ET DE CHOUX)

le 3 mai 2025

Hélène propose aux futures et jeunes mamans une détente qui apaise le corps et l'esprit, durant cette belle aventure qu'est la grossesse, ainsi qu'aux nouveaux-nés à travers un bain enveloppé.

REIKI

Myriam LOUF – le 4 mai 2025

Découvrez le reiki, une pratique énergétique douce qui harmonise le corps et l'esprit. Myriam vous accompagne vers un bien-être profond et une relaxation totale. Séance découverte de 20 minutes.

MASSAGES

Karelle COIPEL (KALIMARMONIE) – le 4 mai 2025

Karelle vous propose un massage abhyanga, à l'huile tiède, issu de la médecine ancestrale indienne l'ayurveda : afin de vous permettre un réel alignement énergétique en agissant sur le plan physique, mental et émotionnel.

NATUROPATHIE ET SOPHROLOGIE

Émilie BEAUGER (SECRETS DE NATURE) – le 3 mai 2025

Découvrez la naturopathie et la sophrologie au travers d'échanges, de conseils et venez pratiquer la luminothérapie relaxative dans le cadre de séances découvertes.

RÉFLEXOLOGIE

Hélène BAILLON – le 4 mai 2025

Découvrez les bienfaits de la réflexologie ! Avec au choix : 20 minutes de réflexologie plantaire ou 20 minutes de réflexologie plantaire et palmaire, axées spécifiquement sur le stress. Une invitation au lâcher-prise et un accompagnement santé adapté à tous âges.

SOINS ÉNERGÉTIQUES LAHOCHI 13^{ÈME} OCTAVE

Dorothée WATTEL – les 3 et 4 mai 2025

Le Lahochi 13^{ème} octave est une méthode de soin énergétique, par opposition des mains sur le corps, qui permet de dissoudre les douleurs liées à des blessures émotionnelles, physiques et mentales : relaxation et sommeil de qualité garantis.

REIKI

Jennifer LAURIN (JENNI GARDEN) – le 3 mai 2025

Découvrez les bienfaits du reiki (avec ou sans tambour chamannique) par des soins découvertes (20 minutes) pour le soulagement des douleurs physiques et/ou émotionnelles.

DIÉTÉTIQUE

Mathilde DESANLIS-PIDOUX – les 3 et 4 mai 2025

Pensez à la diététique pour prendre soin de vous ! Bien se nourrir pour être en forme : l'équilibre alimentaire s'apprend et chacun a ses propres besoins.

SOINS ÉNERGÉTIQUES ET LIBÉRATION DES MÉMOIRES CELLULAIRES TRANSGÉNÉRATIONNELLES

Isabelle DUBOIS (ISABELLE MÉTAMORPHOSE 2.0)

les 3 et 4 mai 2025

Combien de mémoires proviennent de vos ancêtres ? Schémas répétitifs, phobies, croyances, abus... Connectez-vous à votre véritable essence !

MÉDIATION ÉQUINE ET ÉQUITHÉRAPIE

Agnès SANNIER (TERRE HAPPY) – les 3 et 4 mai 2025

La médiation équine et l'équithérapie sont des approches qui utilisent la relation avec le cheval pour favoriser le bien-être, la confiance en soi et l'épanouissement personnel : elles stimulent les capacités motrices, sensorielles et émotionnelles.

RÉFLEXOLOGIE

Elise BRAILLY et Virginie STEVENOOT – les 3 et 4 mai 2025

La réflexologie, par stimulation des points réflexes des mains et des pieds, apporte détente et bien-être. Elle aide à la gestion du stress, du surmenage, de différents troubles (sommeil, digestifs, douleurs...). Profitez des bienfaits par des séances de 15 minutes.

ASTROLOGIE

Corinne ROUSSELLE (CORINNE ASTROLOGIE)

le 4 mai 2025

Qu'est-ce que l'astrologie ? Que peut-elle vous apporter dans votre vie ? Venez découvrir votre thème de naissance (carte du ciel de votre naissance) qui est la carte de route de votre incarnation.

NATUROPATHIE

Aurélia BOURY – le 3 mai 2025

Découvrez vos sensibilités et intolérances alimentaires grâce à un test kinésilogique et à la méthode total reset.

SOPHROLOGIE ET ERGOTHÉRAPIE

Estelle SZCZEPANIAK (ERGO EN SOMME) – le 4 mai 2025

Estelle vous propose des exercices simples à reproduire pour harmoniser le corps et l'esprit et apprendre à être acteur de votre bien-être. En ergothérapie, elle vous accompagne pour préserver et retrouver votre autonomie au quotidien.

RÉFLEXOLOGIE

Charlotte TRENTESAUX (CHARLOTTE REFLEXO)

les 3 et 4 mai 2025

La réflexologie plantaire est une pratique de bien-être qui repose sur des zones réflexes du pied correspondant à différentes parties du corps. En stimulant ces zones par des pressions et des massages, la réflexologie vise à favoriser la circulation sanguine, réduire le stress et soulager divers maux. Offrez-vous un moment de relaxation et laissez vos tensions s'évaporer !

COACHING ET NATUROPATHIE DU FÉMININ

Céline DEFEVER (SOURCELINE) – les 3 et 4 mai 2025

Céline accompagne les femmes qui subissent leur syndrome pré-menstruel à retrouver un cycle serein et les femmes qui souhaitent une gestion de leur fertilité au naturel.

NEUROFEEDBACK DYNAMIQUE

Sylvie CARLU – les 3 et 4 mai 2025

Le Neurofeedback dynamique est une méthode naturelle et non invasive qui permet de réorganiser et booster les connexions du cerveau afin d'améliorer le bien-être physique et mental.

SYLVOTHÉRAPIE

Bettina LANCHAIS – les 3 et 4 mai 2025

Reconnectez-vous à la nature et aux mouvements de vie intérieurs par des pratiques d'ancrage, de marches conscientes, de respirations, de mouvements doux et revitalisants. Rencontrez les éléments de la nature : arbres et land-art.

RÉFLEXOLOGIE

Soumaya LE ROUZIC – les 3 et 4 mai 2025

Gérez votre stress grâce à la réflexologie (palmaire, plantaire, crânienne, faciale) et apprenez à vous relaxer en participant à des ateliers d'auto-massage (à destination des adultes, parents-enfants).

CONSEIL EN IMAGE/SPORT

Nathalie MASSE (BULLE EN SOIE POUR SOI)

les 3 et 4 mai 2025

Nathalie vous propose un accompagnement en image et/ou sportif : le but est de retrouver la beauté, l'estime et la confiance en soi afin de ressentir l'épanouissement et la sérénité.

COACHING DE VIE

Marianne FAÇON (LIBERTY COACHING)

les 3 et 4 mai 2025

Venez découvrir le coaching de vie avec Marianne grâce à une mini-séance découverte et repartez avec un bilan de vie offert.

PRATIQUE EN LINEQUARTZ

Delphine LEDUC (FA'432) – les 3 et 4 mai 2025

LineQuartz utilise les propriétés énergétiques du quartz naturel pour favoriser le bien-être physique et mental. En s'appuyant sur les principes de la lithothérapie, cette technique naturelle vise à équilibrer les énergies du corps et à en améliorer la circulation. La lumière, les couleurs et la musique, potentialisées par les cristaux de quartz vont agir de concert pour votre bien-être et votre santé.

LUXOPUNCTURE ET LUMINOTHÉRAPIE

Eva JULES (LA MAISON DU BIEN-ÊTRE)

les 3 et 4 mai 2025

La luxopuncture est une aide précieuse qui rééquilibre vos énergies. Efficace pour les troubles liés à la ménopause, les troubles du sommeil, le sevrage tabagique, la gestion du stress mais aussi pour la perte de poids, le remodelage corporel pour sculpter votre silhouette, éliminer la cellulite...

MUSICOTHÉRAPIE ET ÉNERGÉTIQUE

Myriam OGER (YOURTE'MPO) – les 3 et 4 mai 2025

Myriam vous invite à une présentation de ses différentes pratiques : l'énergétique chinoise et indotibétaine, la vibration tissulaire et la musicothérapie où vous pourrez profiter d'ateliers et vous relaxer.

GÉRONTO-THÉRAPIE

Stéphanie BOUTHORS – le 3 mai 2025

En tant que gérontopraticienne, Stéphanie a à cœur d'accompagner les personnes fragiles ou en cours de fragilisation par l'âge, la maladie, le handicap, la maladie d'Alzheimer, en soins palliatifs et en fin de vie, par un toucher adapté en fonction des pathologies et des lieux : un massage unique personnalisé. Elle accompagne également les aidants.

MASSAGES AVEC REBOZO

Sylviane JAIN (SYLNATURE) – le 4 mai 2025

Besoin de vous relaxer ? Découvrez le rebozo, un soin originaire du Mexique, pour vous permettre de vous reconnecter à vos sensations et créer une détente profonde du corps...

MADÉROTHÉRAPIE

Aurélié MENTION (LES MAINS D'OREL) – les 3 et 4 mai 2025

Issue de la médecine orientale, la madérothérapie consiste à faire un massage drainant tout en éliminant la cellulite et améliorant la circulation sanguine. Laissez-vous tenter... Aurélié vous propose également des massages kobido et/ou ammas assis.

GESALT-THÉRAPIE

Adeline FIEVET – le 4 mai 2025

La Gestalt est indiquée pour les personnes qui souhaitent se libérer et travailler sur des problématiques non résolues de leur passé, elle permet de vous reconnecter avec le moment présent et d'être acteur de votre propre changement. Grâce à des exercices ludiques et sensoriels, explorez vos ressentis et prenez conscience de l'instant présent. Une expérience simple et engageante pour mieux vous comprendre et aller de l'avant.

RÉFLEXOLOGIE

Séverine CORDONNIER (SEV, BIEN-ÊTRE EN RÉFLEXOLOGIE) le 3 mai 2025

Séverine vous propose la découverte du massage bien-être plantaire, un massage des zones réflexes du pieds. Vous pourrez découvrir également d'autres types de réflexologie (palmaire, faciale, crânienne...).

REIKI

Delphine HERPIN (DEL REIKI) – le 3 mai 2025

Profitez d'un bilan énergétique (environ 10 minutes), un scan du corps et des chakras pour détecter les blocages et douleurs éventuelles ce qui permettra d'évaluer votre état énergétique et d'identifier les déséquilibres.

REIKI ET MESSAGES KOBIDO, CRÂNIEN OU CORÉEN DES MAINS

Brigitte POTIER (REIKI TIME) – le 3 mai 2025

Brigitte vous aide à vous détendre par le biais d'un massage kobido (massage liftant) pour redonner à votre visage tout son éclat, d'un massage crânien pour soulager vos tensions (migraines, cervicales, etc.), d'un massage des mains pour les douleurs (crampes, carpien, etc.)... ou profitez tout simplement d'une mini-séance de reiki pour un bien-être général.

ACCOMPAGNEMENT PÉRINATALITÉ ET PARENTALITÉ

Marine CORROYER (L'AVENTURE COCON DE DOUCEUR les 3 et 4 mai 2025)

Marine accompagne les femmes dans toutes les étapes de leur vie par le biais des massages (prénatal, postnatal avec rebozo, drainant, ayurvédique et kobido). Avec l'accompagnement périnatal, elle vous accompagne durant votre grossesse et votre vie de parent par le biais d'ateliers parents/enfants (massage, yoga, réflexologie) et d'ateliers d'informations.

YOGA

Alexandra BERNARD (ALEXANDRA BERNARD YOGA & SPIRITUALITÉ) – le 3 mai 2025

Chaque séance avec Alexandra vous invite au lâcher-prise et à la reconnexion à soi, l'esprit retrouve le calme de l'instant présent. Au rythme avec le souffle, le corps s'achemine vers d'avantage de bien-être.

RÉFLEXOLOGIE

Enora GREBIL – le 3 mai 2025

Profitez d'une séance de réflexologie afin d'en découvrir les nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale (plantaire, palmaire, dorsale et crano-faciale).

ART-THÉRAPIE

Méline SCHOUTHEER – le 4 mai 2025

Soulagez vos maux sans mots avec créativité ! En art-thérapie, vous vous redonnez le temps d'un jeu nécessaire à un mieux-être au quotidien. Méthode pour tout âge, sans besoin d'attrait ou de savoir technique en art.

ATELIERS CULINAIRES & SOINS BIEN-ÊTRE

APAP – le 3 mai 2025

Le groupe de parents Sol'air de l'Espace ressources de l'Apap vous invite à un moment bien-être rien que pour vous ! Profitez d'un massage pour les mains ou d'un soin visage au naturel et d'une séance de maquillage, le tout accompagné d'une délicieuse dégustation de gâteaux sains préparés sur place. Pour parfaire ce moment de détente, une boisson rafraîchissante à l'hibiscus ou une citronnade vous est offerte. Venez prendre soin de vous et profiter d'un instant convivial !

CÔTÉ SPORT

(liste non exhaustive)

■ ZUMBA - Jes'team | le 3 mai 2025

Venez vous défouler au rythme de la musique afrolatine de 14h à 15h !

■ UFOLEP - Éducateurs en formation BPJEPS le 3 mai 2025

Participez à un parcours d'orientation, faites de la marche nordique ou découvrez des activités liées au fitness comme l'aérobic...

CÔTÉ COMMERCE

(liste non exhaustive)

■ SAVONS ET ACCESSOIRES ZÉRO DÉCHET - LES SAVONS DE LA BAIE | Le 3 mai 2025

■ BIJOUX EN PIERRES NATURELLES SECRETS DE NATURE | Les 3 et 4 mai 2025

■ THÉS, TISANES, INFUSIONS, CAFÉ LA BRÛLERIE | Les 3 et 4 mai 2025

■ INFUSIONS BIO, HYDROLATS, SELS ALIMENTAIRES

L'ESSENCE EN ÉVEIL | Les 3 et 4 mai 2025

■ BIJOUX EN PIERRES NATURELLES

LES TRÉSORS DES GEMMES | Les 3 et 4 mai 2025

■ LITHOTHÉRAPIE, ENCENS

SAUGE & CHAUDRON | Les 3 et 4 mai 2025

■ SAVONS - LA SAVONNERIE DES HAUTS-DE-FRANCE

Le 4 mai 2024

■ HUILES ESSENTIELLES, LIVRES SUR L'AROMATHÉRAPIE

KALLEIS | Les 3 et 4 mai 2025

CÔTÉ FOOD-TRUCK

■ LA NATURE A DU GOÛT

■ LE POKE TRUCK

DU 30 MAI AU 1^{ER} JUIN

un week-end

ABBEVILLE



SPORTIF et FESTIF



**FRANÇOIS FELDMAN
EN CONCERT**

**ven. 30
MAI**

**20H
30**

**SAM. 31
MAI**

**19H
45**

**MEMORIAL BRUNO
WILLECOQ**



**DIM. 1^{ER}
JUN**

15H

CARNAVAL
Thème : Dessins Animés